



СПОРТИВНІ КУРСИ ДЛЯ ЖІНОК!

УЧАСТЬ
БЕЗКОШТОВНІ!

Ви з України і хочете займатися спортом з іншими жінками? Чи хотіли б спробувати якийсь новий вид спорту та познайомитися з новими людьми? Або просто хочете зробити щось для себе?

Тоді приєднуйтесь до нас! З 6 листопада до 14 грудня ви маєте змогу відвідати спортивні курси для жінок і спробувати різні види спорту **БЕЗКОШТОВНО**. Ми з нетерпінням чекаємо на вас!

Попередній запис (реєстрація) не потрібна!
Участь безкоштовна! За вашою дитиною доглядатимуть, якщо є така необхідність.

Більше інформації:
Sportbund Remscheid e.V.
Tel.: 02191 / 34 14 43

E-Mail: info@sportbund-remscheid.de
www.sportbund-remscheid.de



ВПРОДОВЖ УСІХ
ТРЕНУВАНЬ ЗА
ВАШОЮ ДИТИНОЮ
ДОГЛЯДАТИМУТЬ!



**БЕЗКОШТОВНІ СПОРТИВНІ ПРОПОЗИЦІЇ
З 9 ЛИСТОПАДА ПО 14 ГРУДНЯ 2022 РОКУ**

дата	спорт	час	Місцезнаходження	об'єднання
9. листопада	Біг	16:30 - 18:00	Fürberger Str. 32-34	RSV
9. листопада	Спортивний обруч/ хулахуп	17:00 - 18:00	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
11. листопада	Пилатес/йога	16:30 - 18:00	Reinshagener Str. 11	RTB
14. листопада	фітнес	18:00 - 19:00	Reinshagener Str. 11	RTB
16. листопада	Біг	16:30 - 18:00	Fürberger Str. 32-34	RSV
16. листопада	Дзюдо	17:00 - 18:00	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
18. листопада	Пилатес	18:00 - 19:00	Neugasse 4	LTG
18. листопада	Пилатес/йога	16:30 - 18:00	Reinshagener Str. 11	RTB
21. листопада	фітнес	18:00 - 19:00	Reinshagener Str. 11	RTB
23. листопада	Біг	16:30 - 18:00	Fürberger Str. 32-34	RSV
23. листопада	Зумба/ Zumba	17:00 - 18:00	Theodor-Körner-Str. 6	RTV
25. листопада	Пилатес/йога	16:30 - 18:00	Reinshagener Str. 11	RTB
28. листопада	фітнес	18:00 - 19:00	Reinshagener Str. 11	RTB
30. листопада	Біг	16:30 - 18:00	Fürberger Str. 32-34	RSV
1. грудня	самооборона	17:00 - 18:30	Ludwigstr. 18-20	Shotokan Karate e.V.
2. грудня	Пилатес/йога	16:30 - 18:00	Reinshagener Str. 11	RTB
7. грудня	Біг	16:30 - 18:00	Fürberger Str. 32-34	RSV
7. грудня	фітнес/Fatburner	17:00 - 18:00	Jan-Wellem-Str. 29	Ehringhauser TV
14. грудня	Різдвяна вечірка	17:00 - 19:00	Jan-Wellem-Str. 29	Sportbund Remscheid

Дзюдо

Ви хочете спробувати, чи можете ви кинути когось на татами? Тоді Вам точно до нас!

Пилатес/йога

Йога приводить тіло, розум і душу до рівноваги. За допомогою пилатесу ми зміцнюємо м'язи тазового дна, живота та спини. Візьміть з собою зручний одяг.

Біг

Ми починаємо разом на Fürberger Straße і разом прогулюємось на свіжому повітрі. Візьміть з собою водонепроникну куртку та кросівки. У нас є наробні ліхтарики!

Зумба

Енергійно потанцювати і поплати під годинку захопливої музики - ось, що на Вас тут чекає! Візьміть з собою спортивне взуття, щось попити, рушник та зручний одяг.

Спортивний обруч/ хулахуп

На вас чекає гарантовано багато сміху і доброго настрою впродовж усього тренування хулахупом. Зручний одяг і спортивне взуття— це все, що Вам потрібно!

самооборона

Пізнати власні сили, набути впевненості в собі та діяти сміливо – ви дізнаєтесь на нашому невеликому курсі самозахисту.

ВПРОДОВЖ УСІХ ТРЕНУВАНЬ ЗА ВАШОЮ ДИТИНОЮ ДОГЛЯДАТИМУТЬ!!

І ось як це працює:

1. Виберіть спортивні пропозиції, які ви хочете спробувати. Ви можете відвідати скільки завгодно пропозицій.
2. Візьміть із собою спортивний одяг та кросівки (під час бігу – теплий одяг – ми на вулиці) та просто зайдіть за вказаною
3. За Вашою дитиною доглядатимуть впродовж усіх тренувань.
4. Приходьте на Різдвяну вечірку 14 грудня та зустрінетесь з усіма учасниками наших тренувань за кавою та смачним печивом. Ваші дітки також зможуть святкувати разом з нами.

